2e Semestre 1927 — N° 28

BULLETIN
DE LA
Société Lorraine de Psychologie
APPLIQUÉE

SOMMAIRE

SIÈGE SOCIAL

NANCY - 186, rue Jeanne-d'Arc, 186 - NANCY

ARTS GRAPHIQUES MODERNES - JARVILLE-NANCY

1927

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - HYPNOTISME PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et à l'hypnotisme proprement dit et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur BÉRILLON, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
BOIRAC, ❋, recteur de l'Académie de Dijon (décédé).
Docteur BURLUREAUX, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. BAUDOUIN, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral BEATTY, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles DE BLOIS, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc BORIS DE RUSSIE.
Docteur BOUCHER, O❋, président honoraire de la Société protectrice des animaux, Nancy.
BOVET, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
CLAPARÈDE, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur COSTE DE LAGRAVE, Paris (décédé).
Docteur DUMONT, Nancy.
Docteur Bernard GLUECK, New-York.
Docteur JOIRE, ❋, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
MENGIN, C ❋, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, ancien maire de Nancy.
Paul MÉROUZE, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. MONIER-WILLIAMS, Londres.
Rev. O' FLAHERTY, Edimbourg.
Docteur PROST, Paris.
E. REYMOND, Winterthur (Suisse).
Docteur STUMPER, Esch (Luxembourg).
Docteur WITRY, Metz.
Docteur DUDLEY D'AUVERGNE WRIGHT, Parracombe, Angleterre.

Bureau.

Mme E. COUÉ, *présidente*;
M. MILLERY, *vice-président;*
Colonel POIRINE, O ❋, *trésorier;*
Commandant MÜLLER, O❋, *secrétaire.*

L'INTELLIGENCE ET LA LOI DE L'EFFORT CONVERTI

(Suite et fin)

par D. V. BARNOSCHI

Ancien chargé de Cours universitaires à Bucarest.

La *loi du résultat opposé à l'effort* ou, comme la nomme Baudouin, de l'*effort converti* est la principale et géniale découverte de Coué. Elle forme la base du Couéisme, et sa compréhension, ainsi que son application, jusqu'à ses plus lointaines conséquences, rectifiera l'attitude de l'homme dans la lutte de la vie, c'est-à-dire changera l'aspect du monde.

Les conséquences de la loi de Coué sont incalculables. La volonté ! La noble, la toute-puissante volonté est détrônée ! Que de choses on pourra désormais expliquer et combien on en pourra corriger. Ceux que nous connaissons sous le nom d'*hommes de grande volonté* ne sont, en réalité, que des hommes ayant une grande confiance en eux-mêmes.

Ce qu'ils *veulent*, ils le réalisent, non parce qu'ils le veulent avec ardeur, mais surtout et seulement parce qu'ils s'imaginent en même temps qu'ils le *peuvent*, et que la chose est facilement réalisable pour eux; alors, ils réussissent, même s'ils veulent faiblement, même s'ils ne sont capables que d'un effort de volonté plus que médiocre. L'Inconscient réalise par des moyens qu'il connaît, mais c'est la volonté qui s'enorgueillit de la réalisation que l'Inconscient a accomplie. Cela étant on peut trouver une volonté héroïque, napoléonienne, même chez des hommes n'ayant rien réussi pendant leur vie; mais nous pouvons dire que le peu qu'ils ont réussi est *merveilleux* si nous tenons compte qu'ils ont été torturés par une imagination diffuse, par le manque de confiance en eux-mêmes, par le pessimisme, par le doute philosophique, par le scepticisme, etc...

Coué nous explique rapidement et péremptoirement par des « expériences préliminaires » pourquci l'imagination l'emporte sur la volonté. Baudouin fait une lumineuse comparaison avec une conduite de gaz alimentant deux becs,

l'un fermé et l'autre allumé. Quelque forte que soit la pression du gaz dans la conduite, elle ne réussira pas à allumer le bec fermé; par contre, elle augmentera la flamme de celui qui est allumé. Il en est de même pour les efforts faits en vue de maîtriser le fou rire, efforts qui ne font qu'augmenter la violence du rire

Le « fou rire » est une éloquente et ironique réponse à ceux qui refuseraient d'accepter la loi de Coué. Il est probable que Napoléon lui-même n'eût pu le maîtriser.

En explorant la voie ouverte par Coué, il nous semble que « le résultat opposé à l'effort » est la conséquence de la faiblesse, de la grossièreté de l'appareil nommé *intelligence*.

Il est établi que l'Inconscient est plus habile que le Conscient. Même si le génie n'était que du travail conscient accumulé, il n'en resterait pas moins vrai que le mot décisif vient de l'Inconscient et surgit tout à coup dans l'esprit sans qu'on y pense. Dans le domaine physique la chose est évidente à chaque geste : le mouvement réflexe est plus précis que le mouvement réfléchi.

Mais l'homme — dans sa sottise — fier de son intelligence, ambitionne de conduire consciemment sa vie, même dans les moindres détails. Il ignore la force de l'Inconscient; il a surtout une explicable méfiance envers cette chose si nébuleuse et insaisissable qu'est l'Inconscient. Par suite, il est tout naturel que, désirant quelque chose dont dépendrait son bonheur ou son existence, il utilise l'arme qu'il sait manœuvrer sûrement, et néglige l'arme cependant meilleure dont le fonctionnement lui est étranger.

Supposons un homme primitif voyant s'avancer vers lui dans une intention de meurtre, un homme civilisé tenant à la main un mince fleuret. L'homme primitif, ayant le choix des moyens de défense, n'emploiera ni un fleuret ni un pistolet dont il ne connaît pas l'usage : il se servira d'un solide gourdin noueux.

Lorsque, dans le torrent d'images qui peuplent l'Inconscient et cherchent leur réalisation, il s'en rencontre en opposition deux prépondérantes, l'image, au service de laquelle se met l'Intelligence (volonté), sera vaincue parce que l'Intelligence n'ayant pas confiance dans les moyens de l'Inconscient, empêchera cette image de se réaliser sans pouvoir la réaliser elle-même. La volonté, saisissant des mains de l'Inconscient, les rênes de la réalisation de l'image, conduit

à une défaite certaine cette image et à une victoire facile l'image contraire. Et il ne pourrait en être autrement parce que le Conscient a voulu remplir un rôle qu'il ne connaît pas : l'Inconscient, par suite, est resté libre d'exercer son influence sur la seconde image délivrée de l'opposition de la première.

C'est cette théorie qui nous paraît le mieux expliquer la loi. Prenons comme exemple le cycliste débutant : celui-ci ne s'imagine pas, à proprement parler, qu'il se heurtera à l'obstacle qu'il aperçoit, mais *il craint* seulement de se heurter. Il craint, et alors *il ne veut pas* laisser son sort entre les mains d'un personnage mystérieux... l'Inconscient ! lequel exigerait, en échange du service rendu, la renonciation à « sa dignité d'être conscient ». Il craint, *il veut* ne pas tomber, il le craint avec force, avec héroïsme, il s'applique et cherche à tenir un équilibre parfait *en calculant* (*risum teneatis*) le mouvement nécessaire à cet équilibre. Et il finit par tomber.

Ou bien, prenons l'autre exemple cité par Coué, de celui qui marche bien sur une planche, mais qui tombe si la planche est élevée à la hauteur d'une cathédrale. Pour supprimer la discussion sur la peur du vide, nous pouvons imaginer que la planche est enfermée dans un cadre de papier, empêchant la vue de la profondeur mais non la chute. Supposons que la planche est élevée graduellement. Notre homme y passera d'un pas assuré à un demi-mètre et même à un mètre au-dessus du sol; mais, à partir de ce moment, son assurance sera en proportion inverse de la crainte, la chute devenant certaine à la hauteur à laquelle il s'imaginera que, s'il tombe, sa mort est inévitable. C'est exactement dans la même proportion qu'augmentera la volonté de ne pas laisser à l'Inconscient la direction du mouvement de la hanche ou du genou, ni la manière de poser le pied sur le sol, ni l'équilibre dans la marche, etc., etc...

Il résulte pour nous, de tout ceci, que *la loi de l'effort converti* pourrait être ainsi formulée :

Lorsque deux images opposées dominent l'esprit, chacune tendant à se réaliser par la défaite de l'autre, sera vaincue celle dont les moyens inconscients de réalisation seront paralysés par les moyens conscients que la volonté substitue aux premiers.

L'intelligence, par conséquent, doit être réduite au rôle suivant : faire prédominer dans l'esprit l'idée souhaitée,

rôle aux apparences modestes mais d'une incommensurable utilité. L'Intelligence pourrait s'en contenter. Cela revient à dire qu'au moyen des procédés inventés par Coué, et aussi par une sage attitude mentale, l'Intelligence doit faire prédominer dans l'esprit des images bien choisies, telles que celles de santé, de guérison, de succès, d'harmonie, de gaieté, etc..., puis les abandonner à l'Inconscient pour s'attacher aux travaux de la journée. L'Inconscient réalisera ces images parce qu'il a pour unique fonction de réaliser les images prédominantes.

(Extrait de *Viata Romaneasca*, 1926.)

COMMENT ON PEUT GUÉRIR SOI-MÊME LES MALADIES AIGUËS ET CHRONIQUES

par le Dr KELLER-HOERSCHELMANN

Jusqu'à présent jamais un médecin n'a vraiment guéri par lui-même une seule maladie. Dans tous les cas, il faut l'aide de la nature, et même très souvent il arrive que la guérison naturelle se produit malgré le traitement médical.

Il est à remarquer que nous avons en nous un mécanisme automatique qui tend à repousser tous les germes de maladie et à guérir toute maladie ou tout léger trouble physique. En quelques heures le corps peut amener à un endroit menacé des millions de globules blancs qui sont comme les policiers du corps humain. Ceux-ci rejettent les intrus. Si ce sont des bacilles, ils les englobent dans leur propre cellule, d'où leur nom de phagocytes. Oui, ce sont les globules blancs qui font mûrir un furoncle, un anthrax ou un abcès. Ils sont capables de ramollir les tissus jusqu'à réduire la peau à l'épaisseur d'une feuille de papier qui les sépare du monde extérieur [illegible] continue à se détruire elle-même, ce qui [illegible] pus de s'écouler. Malheur à celui qui, pendant la maturation de l'abcès, croit aider la nature en venant la troubler. [illegible] peut-il se permettre de faire au milieu

une petite incision lorsque le pus est bien ramassé, mais pas avant. Cela pourrait amener un empoisonnement du sang.

Nous constatons aussi que la pneumonie se guérit sans notre intervention. Toute inflammation aiguë de la plèvre, du péritoine, de l'appendice ou des intestins passe par les mêmes symptômes et se guérit complètement si nous la laissons tranquille et que nous n'intervenions que pour aider la nature. Dans ce genre d'inflammation il faut avant tout un repos complet. S'il y a de la fièvre, généralement l'appétit se perd, et la nourriture prise de force est nuisible. Dans le processus de guérison, la nature développe une grande chaleur par l'afflux du sang dans les parties malades. Ces parties sont rouges, enflées et douloureuses. Ce serait commettre une grave erreur que d'y faire des applications de glace ou d'y mettre des poudres calmantes. Bien au contraire, nous devons aider la nature, et c'est pour cela que dans toutes les inflammations aiguës, on emploie des compresses chaudes, des bains de vapeur et des bains chauds. Le médecin doit être un serviteur de la nature; partout, il doit chercher à comprendre ce qu'est la guérison naturelle, et ne pas agir suivant ses propres idées en croyant qu'on peut être plus adroit que la nature.

Il se pourrait que quelqu'un vienne me dire : « La guérison naturelle n'est pas si brillante que cela : voilà des années que je compte sur elle et elle n'arrive pas. » C'est une *maladie chronique*. Les inflammations chroniques présentent de tout autres symptômes. Il y a bien un afflux de sang, mais qui est comme stagnant. Il y a peu de chaleur, et la douleur est à peine sensible. Et cependant l'organe est faible, et n'est pas aussi capable de fonctionner que lorsqu'il était sain.

Les maladies chroniques sont nombreuses, par exemple, la phtisie pulmonaire, la tuberculose de tous les organes : larynx, estomac, intestins, reins, bas-ventre, vessie, os, etc ; il y a aussi des catarrhes chroniques des voies respiratoires, de l'appareil digestif, des voies urinaires, des organes génitaux, de l'inflammation dans les articulations, dans les nerfs, sous forme de névralgies, de rhumatismes, etc. Dans tous ces cas la guérison naturelle semble ne pas avoir agi. Le mal a pris le dessus d'une façon si sournoise que les forces curatives du corps ne sont plus assez puissantes pour chasser les éléments de la maladie. C'est ce qui se produit chez les

alcooliques ou chez les fumeurs. Peu à peu le corps s'est tellement habitué au poison de la maladie qu'il ne fait plus d'efforts pour s'en débarrasser. La lutte entre la force vitale et la maladie ne se produit plus avec ce feu, cette chaleur que l'on rencontre dans les maladies aiguës après lesquelles le corps ayant surmonté le mal est souvent en meilleure santé qu'avant. Il s'agit donc ici en premier lieu de relever les forces physiques pour qu'elles puissent résister à la maladie. Aussi longtemps qu'il n'y a pas de fièvre, le premier principe à observer dans les maladies chroniques est « beaucoup de mouvement », car ce n'est qu'en exerçant ses forces que le corps peut devenir plus vigoureux. C'est donc commettre une faute de principe que d'ordonner systématiquement des cures prolongées de chaise longue pendant des semaines et des mois, dans des affections chroniques sans fièvre en ne tenant pas compte de la nécessité de prendre de l'exercice. Car seul l'exercice redonne des forces au corps. Même le fondateur de cette cure, le Dr Dettweiler, l'a associée à la cure de mouvement, c'est-à-dire que les malades devaient toujours se reposer après s'être fatigués, afin de reprendre de nouvelles forces, et, en ce qui me concerne, je crois que ce procédé est bien plus rationnel que celui des cures actuelles de repos de 5 à 7 heures par jour : le corps n'en devient pas mieux portant, et comme résultat principal il gagne quelques kilos qui disparaissent en peu de jours dès que le malade a repris ses occupations habituelles.

Mais la cure de mouvement est interprétée de différentes façons. Bien des maîtresses de maison se figurent qu'elles ont assez d'exercice dans leur intérieur et qu'elles n'ont pas besoin d'aller au grand air. L'employé de bureau se félicite souvent de l'exercice qu'il prend uniquement en se rendant à son bureau qui est peut-être seulement à un petit quart d'heure de marche. Par cure de mouvement je comprends tout autre chose.

Comme le dit l'hygiéniste J P. Müller dans son livre *Coup d'œil sur l'hygiène*, on devrait s'arranger de façon à se faire transpirer chaque jour en prenant du mouvement. Le mouvement qui provoque la transpiration est le plus salutaire. Naturellement, en plein été, on y arrive facilement, mais c'est une chose beaucoup plus importante en automne, en hiver et au printemps. C'est précisément à ces époques que nous devenons malades parce que nous faisons très

peu de mouvements capables d'amener la transpiration. Nous aimons trop nos aises pour nous donner de l'exercice. Nous ne savons pas nous débarrasser de notre habitude de ne pas nous remuer. Pour faire une véritable cure de mouvement nous avons besoin d'une grande force de volonté, car il nous faut surmonter notre tendance à n'aimer que ce qui est agréable et confortable.

La véritable cause des maladies chroniques réside dans une mauvaise circulation du sang, un mauvais renouvellement des molécules qui a pour conséquence une élimination défectueuse de la peau, des reins, des poumons et du foie. Une cure de mouvement peut avoir une influence favorable sur toutes ces misères. Aucun moyen n'active aussi bien la circulation du sang et le renouvellement des molécules. Certainement nous pouvons y aider par des bains, des massages, des bains de soleil, des enveloppements, etc. Quiconque atteint d'une maladie chronique est trop paresseux pour prendre de l'exercice ne recouvrera jamais la santé.

Cademario-Nachrichten, avril 1925.
(Traduit de l'allemand).

L'AUTOSUGGESTION A BESANÇON ET... A LA COUR DE NAPOLÉON

par le Dr Maurice CANTENOT

On nous annonce une Conférence publique qui doit être donnée prochainement à Besançon sur la pratique de l'*Autosuggestion curative*. Pour beaucoup de personnes ce mot évoque toutes sortes d'idées saugrenues de magie, de sorcellerie, de sciences prétendues occultes, ou pour le moins, de quelque chose de mystérieux où le magnétisme et l'hypnotisme doivent jouer le principal rôle. Cette conception fausse ne relève que de l'ignorance complète des faits de science et d'expérience dont il s'agit.

Une œuvre de génie est bien rarement appréciée à sa juste valeur du vivant de son auteur. Il a fallu que Millet

fût décédé (et dans quelle misère) pour que l'on s'arrachât à coups de millions ses tableaux. Presque tous les inventeurs des objets qui nous paraissent aujourd'hui de première nécessité, comme les chemins de fer, les machines à coudre, etc., n'ont pas assisté au succès de leurs inventions. Les incomparables découvertes médicales de l'illustre *Pasteur* ne lui valurent, durant toute sa vie, que des tracasseries sans nombre de la part du corps médical officiel, parce que celui qui se permit d'inventer la guérison de la rage n'était même pas médecin !

Ainsi les questions de suggestion thérapeutique sont devenues sujet d'actualité et de discussions passionnées surtout depuis la disparition d'*Emile Coué*, le grand propagandiste. Ce modeste philanthrope, mort à la tâche, s'est toujours défendu d'être l'inventeur de l'Autosuggestion, et dans chacune de ses conférences journalières, il n'a jamais manqué de faire remarquer que la chose en elle-même était aussi vieille que notre vieux monde.

Il a seulement découvert et mis en évidence les principales lois qui peuvent transformer l'Autosuggestion généralement mauvaise en une arme puissante destinée à nous aider dans la lutte contre les maladies. C'est là l'invention qui l'a rendu célèbre dans le monde entier... Son grand mérite est d'avoir débarrassé l'Autosuggestion curative de toutes les pratiques plus ou moins mystérieuses qui accompagnaient jusqu'ici les cures merveilleuses et qui ne relevaient que d'une autosuggestion inconsciente et ignorée.

Il serait facile de multiplier les exemples de ces guérisons attribuées à tort, soit à des médicaments sans action thérapeutique réelle, soit à telle ou telle pratique plus ou moins enveloppée de mysticisme. Nous nous contenterons de rappeler ici une petite histoire vécue en un temps où le mot « autosuggestion » n'était pas encore employé bien que la chose existât depuis toujours.

A la cour de Napoléon Ier, les dames et les demoiselles d'honneur qui entouraient l'impératrice se plaignaient à tout propos de leurs « vapeurs », sorte de migraines fort à la mode en ce temps-là. Car n'oublions pas qu'il y a des modes pour les maladies tout comme pour les toilettes.

C'était donc l'époque fameuse à la fois des grands événements et des grandes « vapeurs ». Il y avait bien à la cour quelques médecins, mais les plus illustres étaient gardés

jalousement par l'Empereur, soit pour lui-même (charité bien ordonnée...), soit pour ses fidèles officiers et soldats.

Corvisart était alors considéré comme le plus grand médecin du monde puisqu'il était le premier médecin de Sa Majesté l'Empereur, et ne le quittait guère plus que son ombre. Or, voici comment il opéra une cure merveilleuse par application des lois de l'autosuggestion, sans même s'en douter.

Pendant un séjour qu'il faisait au palais de Fontainebleau, le grand, le célèbre médecin se vit entouré, accaparé par toutes les dames de la cour qui, suivant une coutume de tous les temps désiraient lui « chaparder » la consultation gratuite et obligatoire. Elles lui disaient en minaudant gentiment : « Mon bon Docteur, j'ai essayé en vain tous les remèdes, j'ai suivi toutes les ordonnances qui m'ont été données, et rien n'y fait, j'ai toujours mes *vapeurs.* »

L'Impératrice elle-même s'en plaignait. Il fallait bien que Corvisart s'exécutât. On comptait sur lui. Il fallait qu'il conçût immédiatement un traitement en bonne et due forme, et voici l'ordonnance qu'il rédigea :

Aqua fontis	50	grammes
Eadem repetita	100	—
Eadem distillata	200	—
Nihil aliud	100	—

Misce secundum artem. — A prendre par cuillerée à café dans un grand verre d'eau le matin à jeun.

La prescription, suivie scrupuleusement, fit *merveille.* Les vapeurs bientôt disparurent complètement et la célébrité de Corvisart s'éleva jusqu'aux nues... Mais, un beau jour, un évêque de passage à Fontainebleau, s'étant plaint d'être lui aussi en proie à ces désagréables malaises, les dames se précipitèrent vers les tiroirs où l'on conservait précieusement la célèbre ordonnance du célèbre médecin, et voulurent en faire profiter Monseigneur.

Le bon prélat savourait d'avance la disparition de ses migraines, et, chaussant son nez d'une forte paire de lunettes, examina l'ordonnance libératrice. Mais aussitôt il partit d'un formidable éclat de rire. Son auditoire étonné de voir le digne homme se livrer à un tel accès de gaieté si peu conforme au respect dû au médecin de l'Empereur, en était scandalisé.

Quand le prélat put enfin maîtriser son fou rire, il expliqua : « Corvisart, Mesdames, s'est aimablement moqué de vous. Il vous a fait boire... de l'eau claire. »

En effet, pour ceux qui n'entendent point le latin de cuisine pharmaceutique, voici la traduction exacte de la fameuse ordonnance :

Eau de source.	50	grammes
De la même eau répétée	100	—
De la même eau distillée.	200	—
Rien d'autre	100	—

Bien mélanger le tout suivant l'art du pharmacien. — A prendre, etc.

A quoi donc attribuer les guérisons obtenues dans ce cas, si ce n'est à l'*Autosuggestion* dont les principales lois qui déterminent sa réussite étaient ici parfaitement réalisées ? Ces lois ont été admirablement étudiées par le professeur Ch. Baudouin (de Genève et non de Paris, bien entendu) dans une savante étude de psychologie trop peu connue chez nous.

La pratique de l'autosuggestion est une sorte d'hygiène mentale qui, ajoutée à l'hygiène physique, peut et doit être appliquée à *toutes* les maladies en plus des traitements médicaux classiques.

Les Anglo-Saxons en ont fait l'expérience sur une vaste échelle depuis 20 ans à la suite des tournées de conférences de Coué... et ils s'en trouvent bien. Souhaitons que le public français apprenne à son tour à en profiter, même si quelques grincheux ignorants et retardataires cherchent à s'y opposer.

Le Petit Comtois, 2 mars 1927.

COUÉ ET LE COUÉISME

par le Dr Franco di GIRONCOLI

Qui, de nos jours, n'est pas nerveux ou au moins neurasthénique? Lequel d'entre nous n'a pas l'idée fixe d'un mal quelconque qui le fait passer pour fou ou maniaque? De combien d'amis et de connaissances n'entend-on pas dire qu'ils sont névropathes ou au moins névrosés parce qu'ils s'entêtent à se croire malades? Et, comme si ce que les autres nous en racontent ne suffisait pas, ce sont ces malades eux-mêmes qui viennent se lamenter auprès de nous sur leurs terribles souffrances psychiques, morales ou même physiques, souffrances auxquelles on ne peut porter remède et qui gâtent complètement l'existence en la rendant intolérable.

Pour ne parler que des expressions les plus courantes, neurasthénie et nervosité, ce sont celles qu'on jette en pâture à ceux qui ont soif de connaître les misères humaines. Dans toutes les sociétés qui se respectent et dont font partie des personnes d'une certaine culture, c'est-à-dire qui ne sont ni des gens vulgaires ni des paysans, les mots neurasthénie et nervosité reviennent constamment dans la conversation. Et toujours on entend raconter les histoires les plus lamentables sur ces infortunés malades qui, quoique, ayant eu les soins d'une douzaine de médecins (tous, à les entendre, des ignorants ou peu s'en faut) voient chaque jour leur état empirer et ne savent plus à quel saint se vouer.

Ainsi, depuis vingt ans, la société civilisée moderne va, sous ce rapport à « *l'école de la maladie* ». Après avoir étudié dans les différents ouvrages de médecine populaire mis à la portée du public, les symptômes d'une quantité innombrable de maladies, on s'exerce à la pratique quotidienne de ces maux. Celui qui ne les a pas apprend à les avoir, s'efforce de les avoir, et finit par se persuader qu'il souffre d'un mal ou d'un autre.

Mais pourquoi donc n'irions-nous pas à « *l'école de la santé* ? » Pouquoi ne pas nous habituer à nous croire en bonne santé comme nous nous croyons malades aujourd'hui même sans

l'être? Pourquoi ne pouvons-nous pas fixer notre pensée sur l'idée de santé et finir par nous persuader que nous sommes bien portants, réellement bien portants? Et à coup sûr *nous le sommes* quand, nous étant fait examiner par un médecin, celui-ci nous a affirmé que nous n'avons pas d'affection organique.

Puisqu'en réalité nous sommes mieux portants que nous ne le supposons, il dépend de nous de redevenir ce que nous étions avant de commencer à sophistiquer sur les maladies. Nous avons en nous-mêmes des sources d'énergie et de force plus grandes et plus profondes que ne nous le fait croire notre entourage. Notre devoir doit donc être de découvrir ces énergies, ces réserves de force et de vigueur et de les exploiter pour notre plus grand bien.

Voilà le but que s'est fixé Coué, autrefois pharmacien à Troyes, devenu célèbre depuis plusieurs années, admiré et connu dans le monde entier pour son système de cure psychique appelé Couéisme.

La chose en elle-même n'est pas neuve. Il existe des méthodes de cure psychique à la douzaine. Mais ce qui est nouveau, c'est le système adopté par Coué pour se guérir des maux imaginaires.

Coué a prescrit des règles, il nous a indiqué la manière de nous conduire, il a réuni en système des idées et des exercices grâce auxquels nous pouvons parvenir à posséder la santé et à en jouir. En outre le système de Coué nous donne le moyen d'apprendre à conserver le calme, le sang-froid et la confiance en nous dans toutes les vicissitudes de notre existence tourmentée.

Pour tranquilliser les sceptiques, il faut poser en principe que même ce système ne peut pas être applicable à tous. Parmi les nombreux genres de traitements psychiques déjà existants, il en représente un *nouveau* réellement utile seulement à celui qui désire sincèrement se guérir. En comparaison avec les autres méthodes psychiques, le Couéisme a le grand avantage que chacun peut l'employer sans aide et que chacun peut arriver par lui-même au but souhaité. A noter que le système Coué a à sa base l'indépendance de celui qui le pratique. Et celui-ci acquiert dès les premiers moments la confiance en lui-même. Les malades, les faibles, les indécis, tous ceux qui ont besoin d'être aidés, d'être soutenus moralement, psychiquement, découvrent ainsi leur

propre énergie et apprennent à en bénéficier pour eux-mêmes. Un autre avantage des exercices conseillés par Coué est celui de pouvoir être faits dans n'importe que lieu et en n'importe quel moment sans que l'aimable prochain s'en aperçoive.

Si, au début, on a besoin d'un guide qui enseigne à les pratiquer, cela ne veut pas dire que par la suite on ait besoin d'être aidé. Dans toutes choses, dans les travaux manuels, même les plus simples, nous avons besoin de la direction d'un maître avant d'arriver au perfectionnement complet.

Et ce qui prouve la valeur du système. c'est le pèlerinage de ces milliers de personnes qui se sont rendues à Nancy et qui s'y rendent pour apprendre de la bouche de Coué sa méthode. Et ce qui plaide en faveur du Couéisme, c'est le fait qu'il s'est fondé pour l'enseignement de la méthode diverses écoles qui ont déjà eu de très beaux succès. Quant à Coué lui-même, on sait que ses écrits ont été traduits dans toutes les langues et qu'ils sont répandus partout.

Tout ce qui précède nous prouve que nous sommes mieux portants que nous ne nous le figurons, que l'idée arrêtée en nous que nous sommes malades, n'est pas autre chose qu'une autosuggestion, et qu'au fond nous sommes beaucoup plus heureux et plus contents de nous savoir en bonne santé que de nous croire malades.

Mais avec le mot autosuggestion nous voici entrés dans le vif de la question. Ce que nous prenions jusqu'à présent pour une faiblesse était au contraire notre force, mais nous la dirigions dans une mauvaise voie et nous la rendions inutilisable par notre tendance à nous croire malades, inguérissables, faibles, abouliques. Se croire malade, c'est se faire la suggestion qu'on l'est.

Mais nous-mêmes, avec cette même force, nous pouvons croire que nous avons la santé, c'est-à-dire nous la suggérer. Avec l'autosuggestion, nous pouvons, dans bien des cas, obtenir la guérison, même lorsqu'il s'agit de certaines affections physiques.

C'est ce que Coué nous enseigne par son système et qu'il nous démontre dans ses conférences.

Gazette de Venise, janvier 1925.

PUISSANCE DE L'IMAGINATION

Un Grec ayant été inculpé récemment d'exercice illégal de la médecine protesta avec véhémence. Une enquête fut ouverte, et de belles Montmartroises reconnurent avoir été soignées par cet homme au moyen de piqûres dont elles dirent toutes le plus grand bien. Une telle unanimité dans l'éloge étonna. Finalement, on découvrit le pot aux roses : ces bienfaisantes piqûres étaient à l'eau de seltz.

Qu'on punisse ce Grec puisque la loi l'exige : il n'avait pas de parchemins. Il n'en reste pas moins vrai que — par science ou intuition — il se montra un malin psychologue. On doit le reconnaître à ce trait : il n'usait avec ses clients d'autre panacée que de l'illusion par laquelle ce que nous désirons se réalise en nous. Voulant jouer au médecin, il chaussa du médecin la vertu première qui consiste à montrer à ses malades un visage allègre et à leur chatouiller les oreilles par d'aimables propos afin de capter leur confiance et de leur imposer ses convictions, car, en médecine, on n'a pas trouvé jusqu'à ce jour de meilleur remède que la persuasion. C'est en effet beaucoup plus notre esprit que notre corps qui bat à contre-temps. Pour le guérir, que faut-il avant toute chose? Installer à son chevet cette infirmière charmante : l'Imagination. C'est précisément ainsi qu'en usa notre Grec.

Et si l'on trouve par trop plaisante une telle idée, qu'on s'adresse à Montaigne. Il nous montrera, en de gascons propos, « l'estroicte couture de l'esprit et du corps s'entre-communiquant leurs fortunes. » Et même, poussant plus avant sa monture, il nous entraînera avec lui jusqu'à Toulouse, où un médecin célèbre de son temps, Simon Thomas, plus fort encore que notre Grec, n'usait ni de piqûres ni même de paroles et guérissait les malades par la simple vue de la santé. Ainsi soulagea-t-il un vieillard pulmonique de la façon suivante : il planta Montaigne, alors jeune, devant le malade, afin que celui-ci, nous conte le philosophe, « fichant ses yeux sur la frescheur de mon visage, et sa pensée sur cette alaigresse qui regorgeoit de mon adolescence et remplissant tous ses sens de cet estat florissant en quoi j'estoy, son habitude (son mal) s'en pourrait amender. » Par ailleurs, on connaît

l'histoire de cette pauvre femme qui croyait avoir avalé une épingle et qui serait morte dans de grandes souffrances si un habile homme, après lui avoir ouvert l'estomac, ne lui avait montré une épingle qu'il venait, prétendait-il, d'y trouver. Les vieux clercs connaissaient bien, eux aussi, ce mystérieux pouvoir de l'imagination. « Elle crée le fait même », répétaient-ils.

Oscar Wilde, dont il fut beaucoup question ces temps-ci, allait même plus loin. Dans son étude sur la décadence du mensonge, fils de l'imagination, il flagelle les naturalistes uniquement préoccupés de retracer les choses sous l'angle où tout le monde les voit. Il estime cet effort ridicule et stérile, car, pour lui, le rôle du véritable artiste est d'inventer les types, caractères, paysages, etc., que la vie s'ingéniera ensuite à reproduire. C'est l'imagination de l'artiste qui fournit à la vie non seulement la spiritualité et le sentiment, mais encore les lignes, les couleurs, les nuances. « Le changement surprenant qui a eu lieu dans le climat de Londres pendant les dernières années », affirmait Oscar Wilde, « a été uniquement produit par l'école des peintres impressionnistes. » La nature, tout bonnement, se met au service de l'art et en imite les modèles. Hé! voilà un propos qui sent son original.

Pourtant, n'en doutons pas : l'imagination est, par essence, miraclifique. Et si le pseudo-médecin en montra la force par des piqûres à l'eau de seltz, Oscar Wilde l'avait devancé dans des affirmations fort audacieuses, mais qui cachent une grande part de vérité sous leur aspect paradoxal.

Journal *Le Temps*, 1926.

UNE ÉTUDE SUR LA BONTÉ

Le pouvoir de guérison de l'amour désintéressé
par un Docteur de Harley-Street

M. Coué dont la mort remonte à peu de temps était un des hommes les plus extraordinaires que j'aie jamais rencontrés.

Il était petit. C'était un Français de France, un provincial

avec l'air d'un provincial. Il ne parlait pas d'autre langue que la sienne (1). Ses connaissances en médecine étaient absolument superficielles (2).

Et cependant, d'une façon mystérieuse, il fit la conquête de l'imagination du monde entier. Ce qui est encore plus remarquable, c'est qu'il fit la conquête de l'imagination de milliers de personnes qui ne l'avaient jamais vu et qui ne le connaissaient que parce qu'elles avaient lu son œuvre.

Comment cela arriva-t-il? De quelle façon cet étrange petit homme s'y prit-il pour s'attacher tant de gens de son pays et des pays étrangers?

C'est une question à laquelle il est terriblement difficile de répondre parce que la personnalité est la plus troublante des qualités humaines. Cependant je crois qu'il faut essayer de le faire, si c'est possible, parce que toute lumière que nous pouvons obtenir sur le travail de l'esprit humain vaut certainement la peine d'une recherche.

Coué avait deux grandes choses pour lui. Il croyait fermement toute parole qu'il avançait et il avait l'amour du prochain. Vous ne pouviez pas être dans la même chambre que lui pendant une demi-heure sans en être convaincu.

Vous ne pouviez pas non plus vous soustraire à l'effet de cette sincérité et de cette bienveillance. Elles semblaient rayonner de l'homme et réchauffer les cœurs de tous ceux qui l'entendaient ou même qui le voyaient.

A la manière dont beaucoup de gens la répètent, la « formule » « tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », semble assez simpliste, mais répétée par lui, dans son joli français, je n'exagère pas en disant qu'elle faisait un effet merveilleux. *Vous sentiez que cela devait être vrai, rien que parce qu'il le disait.*

Et, de plus, vous sentiez qu'il pouvait le rendre vrai s'il le désirait, et vous saviez qu'il le désirait sincèrement.

---

(1) L'auteur fait ici une légère erreur. M. Coué avait appris le latin et le grec; il parlait couramment l'anglais et l'allemand; en outre il lisait l'italien, l'espagnol et le norvégien. (*Note de la Rédaction.*)

(2) L'auteur ignore que M. Coué avait acquis des connaissances en médecine pendant ses deux ans d'internat à l'hôpital Necker à Paris et pendant sa longue carrière de pharmacien. De plus, à l'âge de 39 ans, il avait suivi pendant une certain temps les cours de la Faculté de Médecine de Nancy. (*Note de la Rédaction.*)

A mon avis, c'est là le grand secret. Aucun de nous n'est réellement insensible à la bonté et à l'affection.

Même ceux qui allaient aux séances de Coué pour en rire étaient généralement conquis. Tout simplement parce qu'ils ne pouvaient pas résister au petit homme plein de bonté dont le seul désir dans la vie était d'aider les autres.

Que de fois j'ai vu cette vertu d'amour désintéressé opérer des miracles dans la vie de chaque jour. Je suis absolument convaincu que bien des gens ne se doutent pas qu'ils lui sont redevables de tout ce qu'ils ont eu de bon.

Je connais, par exemple, des maris qui, pour leur santé, de même que pour leur bonheur, dépendent littéralement de leurs femmes En règle générale. ils ne s'en aperçoivent que quand, par hasard, ils tombent malades en l'absence de leurs femmes.

Alcrs la vérité commence à se faire jour dans leur esprit. Ils sont tristes, abattus, jusqu'à ce qu'ils entendent leur pas dans l'escalier, et, alors, d'un coup, ils ressuscitent comme par miracle.

Barrie a saisi cette idée et l'a rendue merveilleusement, — sans toutefois parler de son rapport avec la maladie, — dans « *Ce que toute femme sait.* » Du reste, les hommes exercent souvent la même influence sur leurs femmes.

C'est une influence qui dépend, en premier et en dernier lieu, d'une affection désintéressée. Car, sur la terre, aucun stimulant ne peut inspirer l'amour soit de l'homme, soit de la femme, soit de l'humanité, à un assez haut degré pour produire cet invisible rayonnement de bien-être, de repos et de guérison.

Ceux qui auraient tendance à rire de l'amour vrai feront bien de considérer ce fait. Il est possible *que l'amour vrai soit très rare, je ne suis pas à même d'en juger, mais il existe réellement.* Et c'est le levier le plus puissant pour le bien dans le monde entier.

Son pouvoir de guérison dépasse de beaucoup celui de n'importe quel docteur qui ait jamais exercé la médecine.

Et c'est pour cette raison que Coué, avec sa méthode originale, était réellement capable, cela ne fait aucun doute pour moi, de soulager des êtres souffrants, même quand leurs maux étaient ce qu'on est convenu d'appeler « physiques ». Par le miracle de sa sincérité et de son affection

pour autrui, il semblait réveiller toutes les énergies de l'homme ou de la femme.

Et cette énergie dans bien des cas faisait pencher le levier de la balance en faveur du malade.

Liverpool Echo, 5 octobre 1926
(Traduit de l'anglais.)

LE COUÉISME EMPLOYÉ AVEC SUCCÈS
COMME VÉRITABLE THÉRAPEUTIQUE
DANS UNE CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE BERLIN

par le Dr REINHARDT, de Zurich.

Le Couéisme, c'est-à-dire le traitement des maladies par l'autosuggestion a été, jusqu'à présent, souvent traité de charlatanisme dans bien des milieux médicaux et autres. On en riait on s'en amusait et on en faisait une chanson. Actuellement le savant docteur en médecine, A. Brauchle, a employé à l'Etablissement hydrothérapique de l'Université de Berlin sur plus de 100 malades (1) la suggestion collective suivant Emile Coué, et il a fait le rapport suivant dans la « Clinique médicale » (*Medizinische Klinik*) :

Aux séances qui furent tenues une fois par semaine assistèrent régulièrement en moyenne 30 à 50 personnes. On fait la suggestion aux malades assis et ayant les yeux fermés. Ensuite, on prie ceux qui souffrent de douleurs d'avancer, et on leur démontre qu'il y a un moyen, dans un très court espace de temps, de faire complètement disparaître les douleurs. Brauchle fait remarquer que, par ce procédé, on peut se débarrasser pour toujours de douleurs nerveuses, mais que des troubles organiques réclament toujours, en outre, un traitement physique; ils ne peuvent être supprimés que temporairement par des procédés suggestifs, mais non guéris

---

(1) Le rapport du Dr Brauchle lui-même dit : environ 350 malades, — mais une centaine seulement ont communiqué les résultats.

d'une façon durable. En agissant ainsi, on a rarement à enregistrer des échecs. C'est cette réunion de gens qui rend la tâche du médecin plus efficace, et ce qui ne réussirait peut-être pas dans le calme d'une séance particulière ne paraît qu'un jeu dans ces conditions. Pour finir, les malades reçoivent du médecin des instructions exactes sur l'emploi méthodique et régulier qu'ils devront faire chez eux de l'autosuggestion.

Brauchle en arrive ensuite à cette constatation importante : *Le procédé de Coué s'est montré non seulement comme un moyen remarquable de traitement des maladies nerveuses et psychiques, mais aussi comme un procédé qu'il ne faudrait pas négliger dans le traitement des maladies organiques.* Quoiqu'il ne dispense pas du traitement médical, il joue dans les maladies organiques le rôle d'une *aide* bienfaisante. Les rapports entre malades et médecins deviennent ainsi tout différents de ce qu'ils sont généralement. Il serait à recommander à tout praticien de réunir chaque semaine ses malades pour leur faire de la suggestion d'après Coué.

Ainsi que le Dr Abraham l'avait déjà remarqué, la méthode de Coué doit son effet « fascinateur » au fait qu'elle transforme l'individu isolé qu'était le malade en une partie constitutive d'un tout. Par là, il devient confiant, suggestible, et cède, sans le vouloir, à la suggestion collective qui le guérit et fait disparaître la douleur.

Le Dr Brauchle raconte comment il fut amené à employer la suggestion à la clinique. Lui-même souffrait de calculs biliaires accompagnés de violentes douleurs et de digestions difficiles : il se soumit alors à une opération qui sembla donner un bon résultat. Mais un an plus tard son état était pire que jamais Il se trouvait dans la plus grande perplexité quand le livre de Coué sur l'autosuggestion lui tomba sous la main. Il décide de le suivre, et l'emploi des formules de suggestion amène un résultat rapide et presque merveilleux. Débarrassé de toutes ses douleurs et des irrégularités dans sa digestion, il est aujourd'hui parfaitement guéri. On peut expliquer les guérisons en disant que toutes les pensées relatives à nos souhaits tendent à se réaliser et finalement à amener la guérison.

Un tableau synoptique donne toutes les indications sur la suggestion collective de la clinique. Les résultats les plus frappants furent, comme on pouvait s'y attendre, obtenus

dans les cas de maladies psychonerveuses, dans les maux de tête, l'insomnie, les névralgies, la neurasthénie, l'hystérie, les névroses et la mélancolie. Dans des cas isolés, des maladies purement organiques, comme l'eczéma, les désordres de l'utérus et la tuberculose, furent considérablement améliorés.

On ne doit pas laisser passer ces observations médicales sans y prêter attention. Bien que, pour cette raison, le traitement médical étiologique ne doive pas être négligé, le traitement suggestif répond à cette condition essentielle qui est avant tout de ne jamais faire de mal. Même si la puissance de la suggestion ne devait d'abord agir que sur des symptômes auxiliaires psychiques, le malade y trouverait déjà son avantage : elle rend là un service très important.

Malgré la garantie scientifique que les recherches cliniques de Berlin ont donnée au traitement suggestif, on ne doit pas négliger les procédés médicaux employés jusqu'à présent, car toute suggestion reste comme par le passé, sous une forme ou sous une autre, simplement une aide qui ne peut pas remplacer un traitement médical. Mais nous devons nous servir journellement de cette aide dans toutes nos misères physiques et morales, et nous en obtiendrons de bons résultats.

Revue suisse de Psychologie appliquée, mars 1927.
(Traduit de l'allemand.)

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

Cher Monsieur Coué,

Voilà maintenant une année que j'ai quitté Nancy après avoir assisté à vos séances pendant une quinzaine de jours. Un ami m'avait engagé à aller à Nancy pour voir si votre méthode me ferait autant de bien qu'elle lui en avait fait. Je souffrais depuis plus d'un an d'un épuisement nerveux, suite de grippe. L'amélioration se fit sentir tout de suite, et bientôt je fus à même de reprendre une vie normale.

Je suis capable de me livrer à n'importe quel exercice fatigant, et je n'ai jamais eu aucun retour de mon ancien mal.

J'ai fait part de ce que vous m'avez enseigné à des amis qui étaient souffrants, et j'ai conseillé à plusieurs d'aller vous trouver : ils ont obtenu d'excellents résultats. Ma lettre a pour objet de vous dire que je suis entièrement guéri grâce à vous, et que je continue à faire mon possible pour décider les malades à aller profiter de votre méthode.

Colonel X.

(Traduit de l'anglais). 19 janvier 1926.

***

Permettez-moi, Monsieur le Professeur, de vous remercier pour le service que vous m'avez rendu indirectement par votre conférence à La Chaux-de-Fonds.

Une affection nerveuse que j'avais a disparu et je vous en suis bien obligé.

La Chaux-de-Fonds, nov. 1924.

***

En attendant le Dr X., ma belle-fille a appliqué votre méthode avec grand succès, à une paysanne opérée deux fois d'un cancer, et qui souffrait horriblement; elle ne pouvait plus se lever et ne vivait que par la morphine ! La pauvre femme se lève maintenant, ne souffre presque plus et se passe complètement de morphine ! Est-elle guérie? En tous cas c'est une grande amélioration, et votre nom est béni.

Savignano, juillet 1925.

***

Avant que l'année ait pris fin, je veux vous écrire pour vous exprimer ma reconnaissance pour tout ce que vous m'avez donné, et par votre méthode et par votre personnalité.

Vous avez pu réaliser vivement toutes les choses qu'on a sues toute sa vie, mais qu'on perd souvent pendant les difficultés de la vie, et vous avez fait renaître le courage moral, la puissance incalculable que Dieu nous a donnée en nous-mêmes.

Blaricum, décembre 1925.

***

Je vous remercie mille fois de vos lignes si consolantes ainsi que de l'envoi de votre méthode de guérison. Je ne m'attendais pas à recevoir si vite une réponse de votre main. Naturellement j'ai appliqué aussitôt la méthode et je l'ai recommandée à d'autres malades. Les résultats ont été superbes. Que Dieu vous bénisse pour votre philanthropie.

Hanovre, novembre 1925.

***

En novembre 1924 nous avons assisté à Neuchâtel à votre conférence et nous avons ensuite employé l'autosuggestion. Mon fils était myope et portait des lunettes. Après quelques mois il eut de violents maux de tête; le médecin consulté déclara qu'ils provenaient de l'emploi de lunettes beaucoup trop fortes pour lui. Il portait le n° 1.25 qui fut remplacé par le 0.75. Comme pendant tout ce temps il n'avait suivi aucun traitement pour ses yeux, nous ne pouvons attribuer cette heureuse amélioration qu'à l'emploi de l'autosuggestion, et nous devons remercier M. Coué de nous avoir donné par ses conférences en Suisse la possibilité de profiter de sa bonne méthode.

Saint-Moritz, mai 1925.

***

Quand, il y a un peu plus de trois ans, j'ai lu la description de votre méthode dans le livre de Baudouin, un spécialiste venait de m'ordonner de quitter tout travail et de devenir, pour ainsi dire, un invalide pour la vie, à cause du surmenage auquel mon cœur avait été soumis pendant la dernière guerre. Ainsi, à la fleur de l'âge, je voyais ma carrière soudainement brisée et mes espérances envolées pour toujours. C'est alors que j'entendis parler de votre méthode grâce à un article des plus enthousiastes paru dans le *Spectator of London*. Je me procurai aussitôt tout ce qui avait été écrit sur ce sujet. Presque immédiatement je ressentis une amélioration qui devint encore plus grande lorsque j'eus relu plusieurs fois attentivement le livre de Brooks qui est plus simple et plus suggestif. Plus tard, avec votre permission, je vins à Nancy, il y a juste un an, et je fus vivement inté-

ressé par tout ce que je vis et entendis au cours de la semaine que j'y restai. Cependant j'avais fait de tels progrès par la lecture des ouvrages sur l'autosuggestion que je fus quelque peu désappointé de n'avoir pas tiré plus de profit immédiat de mon séjour chez vous.

Maintenant que je considère dans le temps et dans l'espace la distance qui me sépare de la scène où vous accomplissez votre œuvre admirable, je reconnais plus clairement les avantages réels et durables que j'ai retirés de ma visite chez vous. Le principal est que, loin d'être obligé de me conformer à l'ordre du spécialiste qui me condamnait à être un invalide pour la vie, je continue à faire mon travail et, réellement, je puis dire que je me sens mieux que je ne me suis senti depuis mon enfance.

Cette bonne santé dont je jouis, c'est à vos enseignements et à votre philosophie réconfortante que je la dois, et quand je pense à votre merveilleuse méthode, je ne trouve pas de paroles pour exprimer ce que je ressens. Mais je puis vous assurer que j'ai fait connaître vos enseignements si efficaces parmi mes relations qui en ont retiré bien souvent les meilleurs effets.

Huerta de Mena, 1924.

***

Madame,

De tout mon cœur, je vous remercie de la photographie de M. Coué que j'ai reçue à mon retour en Suède au mois de septembre. Je regarde son cher visage tant de fois chaque jour en me rappelant tout le bien qu'il m'a fait et en bénissant son souvenir.

Je dois ma santé et ma vie heureuse à son excellente méthode. Avant de venir chez lui en mai 1924, j'étais toujours souffrante et malheureuse. Maintenant je me porte bien physiquement et mentalement.

....

Voulez-vous dire à M. de Brabois, car je sais que cela l'intéresse, que le jeune Suédois, qui avait la paralysie infantile et marchait avec deux cannes, va de mieux en mieux, après avoir laissé ses appareils lourds à Nancy. Les muscles des jambes sont plus forts et plus épais. Il les a mesurées;

les cuisses ont augmenté de 2 centimètres et les mollets de 1 centimètre et demi depuis son départ de Nancy, la dernière semaine de juin. Il m'a fait deux visites et a monté mes escaliers sans difficulté.

....

Karlstad (*Suède*), le 8 décembre 1926.

***

Monsieur Coué,

En qualité d'un des disciples de M. le docteur Semitchoff, j'ai l'intention de vous envoyer ma très profonde reconnaissance. C'est grâce à lui que j'ai fait connaissance de votre méthode de cure au moyen de l'autosuggestion.

Je ne fais que constater que je deviens plus forte physiquement et moralement. La joie de me sentir presque rétablie m'a poussée, cher Maître, de vous écrire pour pouvoir vous exprimer mes sincères compliments et l'assurance de mes plus respectueux sentiments.

Encore une fois mille reconnaissances.

Nijni-Novgorod, le 30 mai 1926.

L'INCONSCIENT

par Jacques CHABANNES

Qu'est-ce que l'Inconscient? Il est bien délicat de donner une définition de ce puissant organisme moral, mais on ne peut nier son existence.

Il y a bien des cas, dans la vie, où la volonté n'a aucun pouvoir. Montaigne cite de cette impuissance de la volonté dans certains actes de la vie de savoureux exemples. Donc il ne suffit pas de vouloir. Encore faut-il que les forces obscures consentent à prendre leur part dans la collaboration.

Nous avons appris à l'école spartiate à cultiver l'endurance et la volonté à force de travail et de persévérance. Nous avons réussi à dominer nos nerfs, à supporter la douleur

physique, à équilibrer parfaitement notre conscient. Allons-nous réussir aussi heureusement à organiser notre inconscient?

Comment entrer en communication avec cet individu?

Le professeur Coué indique un système de *conversation* fort curieux. Il est incontestable que son expérimentation a donné des résultats satisfaisants.

Le professeur Coué déclare que, pour entrer en communication avec l'inconscient, il ne faut pas avoir l'air de s'adresser à lui. Il faut abandonner toute espèce de volonté, toute espèce d'effort, et se cantonner dans une espèce de mécanisme, car on en revient toujours au mécanisme.

Par exemple, M. Coué fait répéter à haute voix un très grand nombre de fois par ses malades : « Ça passe! » en les priant tout justement de ne pas fixer leur attention sur ce qu'ils disent, et de répéter simplement les mots aussi vite que possible.

Les résultats obtenus par M. Coué sont surprenants, et j'ai assisté à des expériences d'autosuggestion tout à fait probantes.

Le professeur Coué indique qu'il faut, chaque matin et chaque soir, se répéter à haute voix et en articulant lentement au moyen d'une corde à vingt nœuds : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux! »

Coureurs, mes camarades, n'oubliez pas, dans la culture de votre moral, votre inconscient qui, s'il ne consent pas à collaborer avec vous, est bien capable de vous jouer des tours.

Lorsque vous sentirez au bord de la route la pénible défaillance, répétez vivement et sans y prêter attention : « Ça passe! ça passe! ça passe! » Chaque matin au réveil et chaque soir avant de vous endormir, dites une vingtaine de fois : « Tous les jours, je vais de plus en plus vite! » et peut-être votre inconscient consentira à répondre à cet appel et à vous prêter un tant soit peu de ses moyens d'action qui, vous ne l'ignorez pas, sont prodigieux.

En dehors de la méthode du professeur Coué, il n'existe aucun moyen rationnel de cultiver l'inconscient. Un homme qui serait maître de son inconscient serait évidemment le surhomme de Nietzsche.

Il faut, étant donné l'état de la science qui, dans le domaine psycho-physique et psychique, n'avance qu'à tâtons

et à pas lents, nous contenter pour l'instant de procédés empiriques, tels ceux du professeur Coué et de quelques autres psycho-physiciens qui préconisent des systèmes analogues.

Mais surtout n'allez pas rire de l'inconscient Son importance est certainement dans la vie intellectuelle de beaucoup supérieure au conscient.

De son domaine sont les rêves, les troubles, les idées fixes; de son domaine est l'imagination.

Il est le poste de télégraphie sans fil qui permet à l'homme de percevoir les ordres du destin.

Journal *La Volonté*, 1926.

PSYCHOLOGIE PRATIQUE

Coup d'œil rétrospectif sur la Conférence de Stuttgart pour l'Étude du Psychisme

par le Dr BERNOULLI

L'intérêt des recherches actuelles de la psychologie se concentre sur le subconscient. A notre époque de vie intense, avec ses bouleversements dans tous les domaines, il est compréhensible que les hommes, accablés par les secousses et les désillusions, désirent de plus en plus apprendre à utiliser pratiquement pour leur bien les connaissances qui s'y rapportent. Le devoir des guides responsables est de leur montrer la bonne voie.

C'est le savant français Janet qui, dans ses recherches sur les maladies nerveusès, a exposé le premier l'idée de l'inconscient : l'Ecole de Paris et l'Ecole de Nancy ont pratiqué d'abord scientifiquement l'influence suggestive sur l'inconscient, étude d'où sont sorties ensuite les méthodes d'hypnose et de suggestion ainsi que de psychanalyse. L'étude de l'hystérie fit la lumière dans l'obscurité confuse des forces qui agissent inconsciemment dans l'homme et montra clairement que celui dont les forces inconscientes ne sont pas

régies par le contrôle de la raison consciente perd inévitablement la maîtrise de ses nerfs.

L'inconscient représente une aide puissante du conscient; nous devons donc comprendre que, comme le dit Baudouin, à côté du mauvais génie qui est actif dans l'inconscient, il y a aussi un bon génie dont nous devons nous ménager l'aide. C'est sur cette théorie que repose le traitement méthodique par la suggestion.

Le moraliste ne montre généralement que le devoir et le but, mais, malgré la religiosité, l'éthique et la discipline, beaucoup d'entre nous et des meilleurs n'arrivent pas à s'expliquer les points obscurs qui existent entre la réalité et l'idéalité. C'est cette incertitude qui nuit à l'harmonie de la personnalité dont le développement ne peut pas être obtenu par la seule volonté.

Baudouin, qui prend sagement une position intermédiaire entre la psychanalyse et le traitement par la suggestion, engagea dans sa conférence à ne pas exagérer l'importance de cette dernière qu'il mit au même rang que l'hygiène. Ces paroles s'adressaient aux profanes et à tous ceux qui, sans être qualifiés, traitent par l'autosuggestion laquelle, suivant l'expression même de Coué, n'est pas la panacée universelle, mais seulement une aide précieuse pour le malade comme pour le médecin. D'après Baudouin, les savants qui s'occupent sérieusement de cette question n'ont pas encore pu déterminer les limites de ses possibilités. Ceci s'applique aussi bien aux maladies organiques *cum grano salis;* de même que la psychanalyse reconnaît que tout organe et tout organisme peut devenir malade psychiquement, — de même le médecin psychclogue a reconnu depuis longtemps qu'il est possible, sous certaines conditions, d'influencer d'une façon plus ou moins salutaire par un traitement psychique toute maladie organique. Oui, mais que sont au fond ces conditions mystérieuses et pourtant définies? Elles sont la chose la plus naturelle du monde; elles ne consistent sûrement pas dans la suppression de tout travail, — Henry Ford l'a montré d'une façon saisissante dans son ouvrage *Ma Vie et mon Œuvre*, — mais tout simplement dans un repos approprié, dans des ménagements, ainsi que dans une vie plus conforme aux lois de la nature. La place nous manque pour nous étendre davantage sur ce sujet Dans tout traitement le rôle du médecin consiste à aider la force curative de la

nature, et ça et là, à la seconder, mais en somme à avoir moins en vue la maladie que le malade.

La psychanalyse marche aussi de concert avec la suggestion, car, suivant les paroles de Pfister, elle poursuit le but de libérer l'homme des obstacles qui paralysent sa force et de rendre cette force utilisable par la création de compensations et de suggestions réconfortantes. Elle est applicable non seulement aux malades des nerfs, mais partout où il s'agit d'un traitement individuel psychologique de l'homme ainsi qu'au point de vue éducatif, à l'école et à la maison. Freud, le génial créateur de la psychanalyse, insiste encore tout particulièrement et avec raison sur la valeur pédagogique de sa méthode. L'inspecteur des écoles a profité de la présence de Pfister, venu sur notre invitation à notre conférence, pour le faire parler devant les directeurs des écoles et les maîtres d'écoles normales. C'est un commencement plein de promesses qui permettra d'exploiter les buts que poursuit la Société de psychologie pratique (*Bund für pr. Seelenkunde*). Il ne représente à la vérité qu'un projet d'organisation privée pour des discussions et des études psychologiques. Son but, comme celui de la conférence, est d'engager à suivre l'exemple de Vienne et de Munich par la fondation de conseils autorisés pour l'étude des questions psychologiques où les médecins, les éducateurs, et peut-être aussi ceux qui ont charge d'âmes, travailleraient en collaboration pour les parents et les enfants.

Les entretiens de l'après-midi nous donnèrent encore presque plus de lumières que les conférences publiques. Suivant les cas traités, les orateurs qualifiés accordèrent les mêmes droits à la persuasion rationnelle, à la suggestion (autosuggestion) et à la psychanalyse. Dans le domaine religieux, Baudouin donna un éclaircissement au sujet de « Prière et Suggestion »; tout en les déclarant analogues dans leurs effets, il ne les considérait pas comme identiques et les plaçait à des profondeurs différentes de l'inconscient. Du côté médical l'instituteur reçut l'autorisation de faire à l'occasion pendant les leçons un petit cours de médecine psychique. Je dois dire que les guides de la jeunesse qui enseignent la psychologie ont plus que personne besoin de sagesse éclairée, de connaissances, de tact et d'intelligence. — Comme résultat la conférence a amené une certaine collaboration entre les médecins, les éducateurs et les pasteurs des âmes.

En résumé on peut dire que : à la base de la psychologie profonde, il y a un principe éducatif qui amène à l'affranchissement intérieur et au développement du caractère. Il y a à considérer le passé, à reconnaître le présent, à façonner l'avenir. Mais le salut ne réside pas dans une subjectivité constante par une analyse ou une suggestion consciente. Non, dans la conception positive objective des devoirs de notre époque, il faut être maître de soi-même et plein d'une confiance respectueuse envers le trésor caché des forces créatrices de notre intérieur; il faut prendre la résolution d'aller toujours plus avant.

Stuttgarter Neues Tageblatt.
(Traduit de l'allemand.) 12 novembre 1926.

EXTRAITS DU JOURNAL AMÉRICAIN DE MÉDECINE CLINIQUE AU SUJET DE LA MÉTHODE COUÉ

....

A première vue, elle fait l'effet d'une absurdité, trop simple pour être prise au sérieux. Mais, en l'examinant soigneusement, nous y trouvons, après tout, un « rayon de vérité » confirmé par notre propre expérience.

On ne peut pas nier l'existence de l'autosuggestion ! Si nous nous donnons la peine d'y réfléchir, nous en trouvons de nombreuses preuves dans nos travaux personnels. Plus le rôle joué par le système nerveux dans une maladie quelconque est important, plus nous pouvons obtenir de résultats par l'autosuggestion.

Tous les médecins en renom font usage de l'autosuggestion, souvent inconsciemment, et, généralement parlant, il est vrai que plus le médecin y a recours, plus il a de succès et plus il se rend populaire.

....

Il n'y a pas de doute que la philosophie de Coué offre beaucoup d'attraits; elle est humaine, elle frappe l'imagination

Un grand clinicien français a dit un jour : « Un homme qui s'imagine être malade est malade.» Même si son imagination seule est atteinte, il est atteint. Il a besoin d'aide. Si l'encouragement donné à son mal est suffisant, tant mieux. Ce qui importe, c'est que l'homme s'améliore physiquement et moralement.

Nous sommes d'avis que « Couéisme » veut dire, en résumé, courage, optimisme, confiance, et qu'il fait beaucoup de bien en aidant à surmonter nombre de misères que nous sommes tentés de considérer comme insignifiantes, mais dont les malades, cependant, souffrent souvent cruellement.

Nous pourrions tous tirer profit du livre de M. Coué. Il nous rendrait service dans bien des cas.

CAS DE SUGGESTION

Lettre adressée au Rédacteur du Kosmos à Stuttgart.

par Madame Paula WEISS

Monsieur le Rédacteur,

Dans le numéro 8 de votre périodique, j'ai eu récemment l'occasion de lire un article sur Coué.

J'ai l'avantage de connaître personnellement M. Coué, et j'ai suivi ses séances. J'ai constaté une fois de plus que sa méthode est mal interprétée par des spécialistes qui n'ont pas observé eux-mêmes M. Coué dans son travail : cela les amène à des conclusions tout à fait fausses, qui, si elles étaient suivies par les malades, ne pourraient conduire qu'à des échecs.

On ne cesse de répéter que Coué dit : « Je veux, je veux guérir », donc, emploi de la force de volonté, tandis que c'est juste le contraire qu'il désire voir employer : la force de l'imagination.

Qu'on en fasse soi-même l'essai dans un cas de douleurs subites. Si l'on veut obliger son esprit à n'en pas ressentir, les douleurs se produiront avec plus d'intensité; si, au contraire, sans même répéter le fameux « ça passe, ça passe », on se met, même seulement pendant quelques secondes, dans une heureuse disposition d'esprit en se figurant qu'on

n'a pas de douleurs, ou, pour mieux dire, qu'on n'a pas de raison d'en avoir, les douleurs disparaîtront sûrement avec un peu de pratique.

Cet été j'ai noté le cas d'une dame qui, étant entrée dans un buisson d'orties lors d'une excursion, s'était terriblement piquée aux jambes : je lui conseillai de se mettre dans l'esprit qu'elle ne sentait rien, et une minute s'était à peine écoulée que la brûlure avait complètement disparu.

Votre correspondant rapporte que chez Coué les malades doivent répéter aux séances collectives : « Je veux, je veux guérir »; c'est absolument faux; les malades n'ont jamais rien à répéter. Coué n'a pas non plus prétendu que l'autosuggestion était quelque chose de nouveau; au contraire, il explique toujours que l'autosuggestion est aussi ancienne que l'espèce humaine elle-même, que chacun l'apporte en naissant et que c'est notre seule fidèle compagne depuis le berceau jusqu'à la tombe.

Les médecins accusent souvent Coué de répandre l'idée erronée que toutes les maladies peuvent être guéries par l'autosuggestion. On ne tient pas compte qu'il ajoute toujours que l'autosuggestion ne remplace pas la médecine, mais qu'elle est un moyen efficace d'aider à la guérison des malades.

Mes explications vous permettront de reconnaître que je ne suis pas une femme littéraire; cependant je vous serais bien reconnaissante de publier comme il convient cette mise au point.

Wiesbaden, le 11 octobre 1925.
(Traduit de l'allemand.)

NOTE DU « LIVERPOOL ECHO »

Il existe une guérison spirituelle du corps. C'est un fait qu'on ne peut pas nier. Ce n'est pas une question de pure imagination ni de parti pris. La science médicale et chirurgicale ne tend-elle pas de plus en plus à reconnaître l'influence de l'esprit sur la guérison du corps. Ne serions-nous pas à l'aube d'une nouvelle époque sur l'étude de la santé?

Archevêque d'YORK.
(Traduit de l'anglais.)

CAS DE MUTISME GUÉRI PAR UN TRAITEMENT SUGGESTIF

par le Dr A. da G. BARRETO

En 1918, un cipaye de 23 ans, attaché au service de recrutement à Bombay, fut admis à l'hôpital général de l'Inde nº 1 pour perte de la parole. On en attribuait la cause à une chute occasionnée par une faiblesse consécutive à une crise aiguë de dysenterie.

Pendant six mois il fut traité dans différents hôpitaux de Bombay; on essaya plusieurs méthodes y compris l'électricité, mais comme il n'y eut pas le moindre signe d'amélioration, on l'envoya à son dépôt, à Karachi, pour y être réformé. C'est de ce dépôt qu'il fut dirigé sur l'hôpital général nº 1 pour être examiné par un spécialiste. Le capitaine Campbell, M. I., I. M. S. (spécialiste de l'oreille, du nez et de la gorge), mon confrère à l'hôpital, qui connaissait les effets de la suggestion, le garda et me le confia.

Quand j'entrepris ce cas, je constatai que l'homme était entièrement sain physiquement et moralement et qu'il avait un grand désir de se guérir. Il sembla avoir lu dans mes yeux que je m'intéressais beaucoup à lui, ce qui à mon avis, est la première condition de succès dans un traitement. Il accepta avec confiance toutes mes suggestions, je le fis respirer, courir de tous côtés dans la vérandah et émettre des sons imaginaires. Cela dura ainsi pendant neuf jours; au bout de ce temps, une salivation abondante se produisit et il prononça avec émotion son premier « Ah ! ». Dès ce moment les progrès furent très rapides, le 10e et le 11e jour, il bégaya légèrement, mais le douzième il s'exprima clairement. Il reprit tout à fait confiance et regagna l'usage complet de la parole.

Nagpur, 21 janvier 1926. (Traduit de l'anglais.)

AVIS. - Le prochain Bulletin (1er semestre 1928) devant paraître fin juin, les Membres de la Société qui désirent renouveler leur abonnement sont priés d'envoyer à Nancy leur cotisation avant cette date.

Compte de chèques postaux : Mme E. COUÉ, 58-82-Nancy.

Arts Graphiques - Jarville-Nancy — *Le Gérant* : Commandant MÜLLER